



## LECTURES HEBDOMADAIRES DU 14 JANVIER 2024

*Même si vous êtes physiquement éloigné d'autres méditants, vous êtes unis à eux dans l'Esprit. Chaque matin et chaque soir, prenez le temps de méditer entre 20 et 30 minutes. Il est préférable, autant que possible, de méditer au même endroit et à la même heure, de telle sorte que vos temps de méditation s'intègrent naturellement à votre journée. Soyez généreux avec votre temps, soyez fidèle au mantra, et vous entrerez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.*

Le joug léger de l'amitié de Jésus

**Laurence Freeman** OSB, extrait du *Bulletin trimestriel de la WCCM*, mars 2006.

La dépendance est la conséquence tragique d'une erreur. Nous pensions que telle substance ou telle activité nous aiderait à trouver ce que nous recherchions. En fait, cela s'est avéré être un démon se faisant passer pour un ange de lumière. Notre soif de Dieu a été détournée et à la place, nous buvons un poison. Lorsque Cortés, l'envahisseur espagnol du XVI<sup>e</sup> siècle, arriva pour la première fois au Mexique, il apparut aux Aztèques comme l'accomplissement de leurs prophéties religieuses. Ils l'embrassèrent et l'accueillirent puis découvrirent, au détriment de toute leur culture, qu'il était trop tard. Nous nous agrippons toujours à des sauveurs imaginaires, ignorant qu'aucun véritable sauveur ne permet qu'on s'accroche à lui. Le vrai guérisseur autorise la relation mais ne permet pas qu'elle devienne une dépendance. Les premiers chrétiens considéraient Jésus comme un médecin de l'âme plutôt que comme le fondateur d'une nouvelle religion. Le sens profond de sa présence – et de tous ces niveaux d'identité ouverts par sa question « qui dites-vous que je suis ? » – se trouve dans la liberté qu'il offre à ceux qui apprennent de lui la douceur et de l'humilité. C'est surtout accordé à ceux qui acceptent le joug léger de son amitié. Abandonner cette liberté pour une autre dépendance, c'est se condamner à ne pas le reconnaître.

**Méditez pendant trente minutes**

*Rappelez-vous : Asseyez-vous. Restez immobile et le dos droit. Fermez doucement les yeux. Soyez détendu mais vigilant. En silence, intérieurement, commencez à dire un mot unique. Nous recommandons le verset de prière « Maranatha » qui signifie « Viens, Seigneur » en araméen. Récitez-le en détachant chaque syllabe. Ecoutez-le tout en le disant, doucement, mais sans discontinuer. Ne retenez et n'entretenez aucune pensée, aucune image, spirituelle ou autre. Laissez passer les pensées et les images qui surgissent. Ramenez simplement votre attention – avec humilité et simplicité – sur la répétition intérieure de votre mot dans la foi, du début à la fin de votre méditation.*

## Après la méditation

**Denise Levertov**, extrait de « The Showings: Lady Julian of Norwich, 1342-1416 » dans *The Stream and the Sapphire* (NY : New Directions, 1997), p. 58.

Elle a vécu des temps sombres, comme nous :

la guerre et la peste noire, la faim,  
les conflits, la torture, le massacre.

Elle savait tout cela, elle le sentait

*tristement, tristement,*

*secouée comme les hommes secouent un linge au vent.*

Mais Julienne, Julienne...

je me tourne vers toi :

tu t'accrochais à la joie

même si les larmes et la sueur coulaient sur ton visage

comme le sang que tu voyais couler *en perles innombrables,*

*pareilles à la pluie qui tombe des toits :*

tu t'accrochais comme un acrobate, par les dents, farouchement,

à un fil de fer fin comme une toile d'araignée,

ton regard témoignait de ta certitude d'une miséricorde infinie,

par une vision extérieure depuis ta petite chambre,

par une vision intérieure dans ton esprit sans entraves -

une connaissance que nous aspirons à partager :

L'amour en était le sens.

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr>

et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://www.facebook.com/meditationchretiennedefrance)

Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr) dans la rubrique *ressources*.

Site de nos amis québécois : [www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca). Il est riche en ressources complémentaires en français.

Site international (en anglais) : [www.wccm.org](http://www.wccm.org), avec de nombreuses informations sur la méditation et les activités de la communauté dans le monde. Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site [www.levangileauquotidien.org](http://www.levangileauquotidien.org)